

# 大埔體育會 李夏妹導師 合辦

## 普拉提(Pilate)運動

改善腰背痛，不良姿態。普拉提墊上運動講求身體穩定，鍛鍊腹、背、臀部肌肉使脊椎變得柔韌，增加身體線條美，平衡四肢。舒緩脊椎酸痛。

編號 Code	活動名稱 Course	日期 Date	星期 Day	時間 Time	堂數 Session	會員 Member	非會員 Non Member	單堂 Single Lesson
PY3	基礎初班	07,14,21,28/02	— Tue	19:00-21:00	4	\$480	\$500	\$150

對象：12歲或以上、未學過普拉提或對普拉提有初步認識人士

導師：李夏妹 或其他合資格導師

服裝：輕便運動服裝

地點：活動室 Function Room

名額：25人

(因疫情仍未穩定, 為保障學員健康, 暫時調低收生人數)

備註：請參閱訓練班注意事項

如因黑色暴雨、8號或以上颱風訊號而取消之課堂，不設補堂。

